АЭРОГРИЛЬ
ГОТОВИМ НА ДАЧЕ

Очень просто!

SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Аэрогриль незаменим для тех, кто любит не только вкусную, но и полезную пищу.

Если у вас на даче есть электричество, то аэрогриль вам в помощь. Наша книга предоставляет возможность составить полное меню из повседневных блюд и праздничных угощений для отдыхающих за городом. С помощью приведенных рецептов в аэрогриле сможет готовить даже ребенок, а взрослые смогут разнообразить свое меню вкусными и здоровыми блюдами.

- Е. Н. Соколова
  - Предисловие
  - Первые блюда
    - Гороховый суп «Летний» а аэрогриле
    - Суп луковый
    - Щи из свежей капусты вегетарианские
    - Суп-лапша грибная
    - Суп грибной с курицей
    - Пикантный суп
    - Суп мясной с зеленой фасолью
    - Солянка
    - Суп из трех видов мясо
    - Щи в горшочках
    - Морковный суп-пюре
    - Щи вегетарианские с горохом и фасолью
    - Борщ
    - Болгарский фасолевый суп
  - Блюда из мяса
    - Баклажаны, фаршированные рубленым мясом
    - Медальоны на решетке а аэрогриле
    - Шашлык в аэрогриле
    - Шашлык из свинины в сметане с яблоками
    - Шейка, запеченная а фольге а аэрогриле
    - Ирландское рагу
    - Котлеты
    - Бифштексы жареные
  - Блюда из птицы
    - Курица nog майонезом
    - Куриные рулетики
    - Острые куриные крылышки
    - Копченые куриные крылышки
    - Куриные грудки а имбирном маринаде

- Шашлык из куриной грудки
- Курица-гриль а аэрогриле

- Блюда из рыбы
  - Рулетики из морского окуня
  - Скумбрия по-венециански
  - Морской окунь, запеченный с цветной капустой
  - Рыба в кляре
  - Пикша а аэрогриле
  - Рыбная запеканка с картофелем
  - Пикантная треска с сыром
  - Рыбные котлеты
  - Шашлык из креветок
  - Скумбрия а аэрогриле
  - Форель, запеченная по-китайски
  - Рыба в горчичном соусе
  - Рыба, тушенная в кефире
  - Минтай тушеный с томатами а майонезом соусе
  - Рис с рыбой
- Блюда из овощей
  - Запеканка из цветной капусты в аэрогриле
  - Оладьи из кабачков в аэрогриле
  - Кабачки тушеные а горшочке
  - Фаршированные кабачки
  - Печеные кабачки
  - Кабачки, тушенные с рисом и морковью
  - Спекло, тушенная с морковью
  - Плои из овощей в горшочках
  - Тыква с рисом и изюмом
  - Запеканка из макарон с замороженными овощами
  - Рис с чечевицей и кукурузой в аэрогриле
  - Грибы, запеченные с белым хлебом
- Блюда из картофеля
  - Картофель с орехово-гранатовым соусом
  - Картофель с черносливом
  - Крошка-картошка
  - Картофель фри а аэрогриле (вариант 1)
  - Картофель фри а аэрогриле (вариант 2)
- Каши в аэрогриле
  - Пшенная каша в тыкве с инжиром и орехами
  - Пшенная каша в горшочке
  - Каша гречневая на молоке
  - Гречневая каша с морковью и чечевицей
  - Каша гречневая с соевым мясом и фасолью

- Каша кукурузная с сухофруктами
- Каша рисовая с морковью
- Гороховая каша с колбасой
- Овсянка

- Блюда из яиц
  - «Царский» завтрак
  - Омлет со сладким перцем
  - Омлет для сладкоежек
  - Яйца вкрутую и всмятку
  - Омлет с сыром
  - Яичница по-французски
- Горячие закуски
  - Закуска «Сила любви»
  - Рулетики из лаваша в аэрогриле
  - Фаршированные сушки
  - Суфле из куриной грудки
  - Грудинка с черносливом на шпажках
- Десерты
  - Домашний йогурт
  - Домашний творог
  - Яблоки, печенные с творогом
  - Творожная запеканка
- Заготовки
  - Консервированные огурцы
  - Икра грибная
  - Варенье из кабачков
  - Лечо
  - Янтарный конфитюр из яблок
  - Желе из черной смородины

Е. Н. Соколова
Аэрогриль. Готовим на даче

Предисловие

Для начала немного о том, что это за зверь такой – аэрогриль, из чего он состоит и чем отличаются разные модели друг от друга. Если коротко – то это просто кастрюля, на крышке которой расположены нагреватель, вентилятор и блок управления. Между кастрюлей и крышкой можно поставить расширительное кольцо для увеличения объема. Собственно говоря, аэрогриль – это конвекционная печь. Пища в нем готовится в потоках сухого горячего воздуха, как в русской печи. Это позволяет максимально сохранить витамины и полезные вещества в готовящихся продуктах. Что необходимо учитывать при выборе модели?

По сути, есть два вида аэрогрилей. Одни предназначены для приготовления вкусных, но несложных повседневных блюд: супов, каш и любых других блюд, которые делаются в посуде, запеченных или зажаренных мяса, птицы, рыбы, овощей. Другие многофункциональные, в которых можно печь из любого типа теста (безе, бисквит, заварное тесто и даже куличи или хлеб), коптить продукты горячим и холодным способом, готовить молочные деликатесы – творог, ряженку и даже йогурт, и многое другое.

Первые, естественно, более дешевые. На панели управления такими аэрогрилями (на «крышке») предусмотрены специальные переключатели. С их помощью регулируются температура и время приготовления блюда – происходит управление прибором. Таймер у них рассчитан обычно на 60 мин. Он необходим, чтобы выставлять в соответствии с рецептом время приготовления блюда. Это удобно – прибор самостоятельно отключается, когда время истекает.

Те модели, что стоят дороже, чаще всего имеют электронную, а не механическую систему управления. Это необходимо для удобства эксплуатации прибора, функций и режимов в котором множество. Помимо обычного таймера в этих аэрогрилях есть еще «поздний старт» – отсрочка начала приготовления. Кроме того, таймер бывает совмещен с функцией предварительного прогрева. Отдельно стоит упомянуть о температурных режимах работы аэрогриля. В многофункциональных приборах их не пара-тройка, а до десяти. Есть аэрогрили, способные нагревать продукты до 65˚, 75˚, 95˚, 120˚, 145˚, 170˚, 220˚, 245˚ и, наконец, до 260 ˚С. Ко всему прочему, можно устанавливать вращения вентилятора, задавая этим разную скорость «ветра» внутри кастрюли. Для приготовления «воздушной» выпечки понижение скорости оказывается очень полезным, мясное блюдо, сосиски в тесте и т. п. не унесет и на максимальной скорости, так что необходимость этой опции зависит от характера приготавливаемого блюда. Естественно, в таких приборах предусмотрен и индикатор режимов работы – иначе можно запутаться.

Мощность аэрогриля. В принципе, чем этот прибор мощнее, тем лучше. Продукты будут готовиться быстрее. Однако не переусердствуйте. При наличии старой проводки достаточно будет модели мощностью 1300–1400 Вт. Впрочем, если проблем с проводкой нет, можно взять аппарат и на 1750 Вт. В наших условиях желательно, чтобы конструкция предусматривала стабилизатор – он спасет прибор от выхода из строя при перепадах напряжения.

Очередной важный нюанс при выборе прибора – это способ крепления крышки. В дешевых моделях крышка и кастрюля существуют отдельно. В процессе закладки-выгрузки продуктов крышку приходится держать в руке или куда-то пристраивать. Обычно есть подставочка, на которую крышка ставится, но может попасться комплектация и без подставки. Сама стеклянная крышка и нагреватель на ней после приготовления очень горячие, класть крышку на стол не рекомендуется – только на подставочку. То есть необходимо предусмотреть место для снятой

горячей крышки на рабочей поверхности.

В более дорогих моделях крышка закреплена на специальной «стойке» и просто откидывается вверх. В этом случае очевидно экономится место на столе и имеется возможность открыть горячий агрегат с меньшими жертвами, но это решение тоже не идеально: во-первых, конструкция фиксатора верхнего положения с учетом веса крышки не самая удачная, во-вторых, «стойка» при работе с расширительным кольцом должна раздвигаться, но сразу поменять высоту «стойки» не удастся, а дергать этот агрегат туда-сюда не очень удобно. В более простой конструкции в случае необходимости можно поставить расширительное кольцо в любой момент: одной рукой поднять крышку (вентилятор при этом отключится), другой поставить кольцо, затем вернуть крышку на место. Процесс приготовления продолжится, время на таймере и настройки не собьются – это бывает необходимо, когда, например, тесто поднимается выше того, на что вы рассчитывали. В-третьих, если над вашим столом висят шкафчики с посудой, крышку на стойке открыть не получится, особенно если установлено расширительное кольцо – шкафчики помешают, а переносить с места на место горячую кастрюлю весом несколько килограммов просто опасно. Так что необходимо заранее тщательно выбирать место для аэрогриля.

При наличии дома всего ассортимента бытовой техники, роль аэрогриля не так и велика. Но для дачи аэрогриль – прекрасный вариант. Все же каждый день жарить шашлык на углях и питаться «быстрыми супами» из пакетиков не будешь. А при наличии аэрогриля можно разнообразить меню.

Также важно, что этот прибор компактен и весит всего несколько килограммов, поэтому его легко можно привезти с собой. И не надо будет мучиться с газовыми баллонами или с дровами. В маленькой компактной печке можно будет приготовить даже кашу и суп, про шашлык мы уже упоминали, также можно приготовить суфле из свежих ягод, стерилизовать банки для заготовок, высушить грибы и зелень на зиму и еще многое другое. Ну и тот факт, что аэрогриль сам себя моет – важная деталь для суровых условий на дачных участках.

Первые блюда

Гороховый суп «Летний» а аэрогриле

Горох, 1 стручок болгарского перца, 2 сосиски, 1 луковица, немного капусты, топленое масло, имбирь, карри.

Горох предварительно замочить. Лук порезать и обжарить на топленом масле.

Овощи и сосиски порезать и вместе с луком сложить в посуду для варки. Туда же переложить горох и добавить специи. Залить горячей водой. Готовить в аэрогриле 40 мин при температуре 250 ˚С и при высокой скорости вентиляции.

Суп луковый

6–7 головок репчатого лука, 100 г корня сельдерея, 1 корень петрушки, 1 стебель лука-порея, 1,5 л мясного бульона, 3 ст. ложки сливочного масла, 2–3 ст. ложки зелени укропа, специи (лавровый лист, душистый перец, соль) по вкусу.

Репчатый лук и коренья почистить, нашинковать и обжарить в сливочном масле до золотистого цвета.

Жареные овощи разложить равномерно в три порционных горшочка. Добавить нарезанный колечками лук-порей, залить горячим бульоном, положить рубленую зелень, пряности и соль.

Горшочки закрыть, поставить на нижнюю решетку аэрогриля и готовить 12–15 мин при температуре 260 °С и высокой скорости вентиляции. Подавать в горшочках с гренками из черного хлеба.

Щи из свежей капусты вегетарианские

100 г белокочанной капусты, треть средней моркови, половинка клубня картофеля среднего размера, половинка головки репчатого лука, соль по вкусу, зелень.

Нарезать соломкой капусту, натереть на терке морковь, очищенный картофель порезать кубиками. Лук мелко порезать полукольцами. Поместить подготовленные продукты в горшочек, залить кипящей водой на $^2/_3$. Посолить. Закрыть крышкой.

Готовить в аэрогриле на нижней решетке, при высокой скорости и температуре 260 °С 40 мин. Посыпать зеленью, при желании добавить пряности.

Суп-лапша грибная

1 стакан лапши (желательно домашней), 1 л воды, 4–5 сушеных белых грибов, 1 головка репчатого лука, 1 ст. ложка топленого масла, по 1 ст. ложке измельченной зелени петрушки и укропа, специи и соль по вкусу.

Сушеные грибы тщательно промыть и замочить в 1 л чуть теплой воды на 3–4 ч. Затем грибы нашинковать и выложить в керамический горшок. Добавить обжаренный в топленом масле лук, лапшу, залить нагретой водой, в которой замачивались грибы, и посолить.

Горшок накрыть крышкой, поместить в аэрогриль и готовить 20–25 мин при температуре 260 °С и высокой скорости вентиляции. После завершения заданной программы в суп добавить рубленую зелень и пряности и готовить еще 10 мин при тех же параметрах. Подавать со свежей зеленью и сметаной.

Суп грибной с курицей

300 г курицы, 2 ст. ложки топленого масла, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 1–2 стручка сладкого красного перца, 200 г свежих белых грибов, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка томатной пасты, 0,25 стакана сухого белого вина, 1,2–1,5 л воды, специи (перец душистый, лавровый лист, соль) по вкусу.

Грибы почистить, обдать кипятком и нашинковать кусочками. Курицу нарезать небольшими кусочками, обжарить в топленом масле до образования румяной корочки, затем положить нашинкованный лук и морковь и обжарить вместе с мясом.

Обжаренное мясо с овощами переложить в эмалированную кастрюлю или керамический горшок, добавить нашинкованные грибы и сладкий перец, муку, смешанную с томатной пастой, соль, залить горячей водой и добавить четверть стакана вина.

Кастрюлю или горшок накрыть и поставить в аэрогриль на нижнюю решетку, варить суп при температуре 260 °С и высокой скорости вентиляции в течение 40–45 мин. За 7-10 мин до окончания приготовления в суп положить пряности. Подавать со сметаной и свежей зеленью.

Пикантный суп

75-100 г любой красной рыбы горячего копчения, 1 небольшой клубень картофеля, 0,5 средней моркови, 0,5 небольшой луковицы, 0,5 ч. ложки томатной пасты, 2 ст. ложки растительного масла, соль, перец, лавровый лист по вкусу.

Лук, морковь и картофель нарезать и обжарить в растительном масле. Картофель нарезать кубиками.

Сложить все продукты в горшочек, добавить по вкусу соль, перец, лавровый лист, залить горячей водой, накрыть крышкой и готовить на нижней решетке аэрогриля при температуре 260 °С в течение 30–35 мин при высокой скорости вентилятора.

Суп мясной с зеленой фасолью

400 г постной говядины 200 г стручковой зеленой фасоли, 2 клубня картофеля, 2 головки репчатого лука, 1 ст. ложка топленого масла, по 1 пучку зелени петрушки, укропа и сельдерея, 1,2 л воды, лавровый лист, соль.

Мясо нарезать маленькими кусочками и положить в керамический горшок.

Лук почистить, нарезать кольцами, спассеровать в топленом масле и выложить в горшок к мясу. Добавить нарезанный кубиками картофель, порезанные стручки фасоли, залить кипятком и посолить.

Заполненный горшок поставить в аэрогриль на нижнюю решетку, готовить при температуре 260 °С и высокой скорости вентиляции в течение 45 мин.

За 10–15 мин до окончания приготовления в суп положить рубленую зелень и пряности.

Солянка

2–3 клубня картофеля, 1 морковь, 400 г мяса, 3–4 копченые сосиски, 1–2 соленых огурца, томатная паста или кетчуп, рассол от огурцов, 200 г маслин, зелень, лимон.

Почистить картофель, нарезать его кубиками. Нашинковать соломкой морковь. Овощи сложить в горшочки. Нарезанное кубиками мясо, соленые огурцы, томатную пасту и рассол также добавить в горшочки. Если рассол на ваш вкус пресноват, добавить лимонного сока.

Затем залить все содержимое горшочков горячей водой и варить в аэрогриле при максимальной температуре и максимальной скорости обдува 35 мин. Потом добавить нарезанные кольцами сосиски и маслины и варить еще 15 мин при средней скорости. Перед подачей на стол посыпать зеленью и положить в каждую тарелку кусочек лимона.

Суп из трех видов мясо

2 куриных окорочка, 300 г телятины, 300 г свиной шейки, 50–70 г сливочного масла, 1 помидор, 1 луковица, 1 морковь, 1 корень петрушки, лавровый лист, черный перец горошком, соль.

Окорочка разрезать по суставу. Телятину и свинину нарезать кусочками по 100 г, обжарить на сливочном масле до золотистой корочки и сложить в горшочки (в каждом горшочке должно быть обязательно мясо всех трех сортов). Лук крупно порезать и обжарить на той же сковороде. Туда же добавить нарезанную колечками моркови. Сверху положить дольки помидора и тонко нарезанный корень петрушки. Затем добавить несколько горошин черного перца и лавровый лист, залить подсоленным кипятком и готовить при максимальной температуре, первые 20 мин на высокой скорости, последующее 40 мин на средней скорости.

Щи в горшочках

1 небольшой кочан капусты, 1 морковь, 1 луковица, 2–3 клубня картофеля, 1–2 помидора, 400–500 г мяса (ребрышки, грудинка), зелень, чеснок, соль.

Мясо промыть и разрезать на кусочки. Залить небольшим количеством воды и поставить варить.

Пока варится мясо, вымыть овощи. Почистить картофель, лук и морковь. Картофель и помидоры нарезать кубиками, морковь – соломкой. Лук и капусту тонко нашинковать.

На дно горшочка уложить мясо, затем картофель, морковь, лук и помидоры. Капусту опустить в воду, в которой варилось мясо, довести до кипения, посолить. Выложить капусту в горшочки и залить кипящим бульоном.

Поставить в аэрогриль на максимальную температуру и максимальную скорость на 20–30 мин. Потом вынуть, перемешать и добавить зелень (предварительно измельчив) и чеснок. Затем поставить довариваться на средней скорости обдува еще 15–20 мин.

Морковный суп-пюре

100 г моркови, 50 г репчатого лука, 100 г репы, 2 дольки чеснока, 200 мл овощного бульона или воды, специи: 0,5 ч. ложки сушеного тимьяна, 0,5 ч. ложки молотого мускатного ореха, соль, перец.

Очищенную морковь нарезать кружочками, лук и репу – кубиками. Нарезанные овощи положить в горшочек, залить горячим овощным бульоном или кипятком, накрыть крышкой.

Готовить на нижней решетке аэрогриля на высокой скорости вентилятора при температуре 260 °С на протяжении 25 мин. Добавить все специи и при тех же параметрах варить еще 10 мин.

Тщательно перетереть сваренные овощи до получения однородного пюре, добавить измельченный чеснок.

Щи вегетарианские с горохом и фасолью

300 г белокочанной капусты, 0,5 стакана гороха, 0,5 стакана фасоли, 1,5 л горячей воды, 1 морковь, 2 головки репчатого лука, по 50 г корня сельдерея и петрушки, 3 ст. ложки топленого масла, душистый перец.

Горох и фасоль замочить на ночь, утром воду слить, крупу промыть холодной водой и положить в глиняный горшок. Морковь, лук, корень сельдерея и петрушки почистить, нашинковать и спассеровать в топленом масле.

Капусту промыть, удалить поврежденные листья, оставшиеся нарезать соломкой, вместе с пассерованными овощами выложить в горшок с горохом и фасолью, залить горячей водой, посолить и варить в аэрогриле при температуре 260 °С и высокой скорости вентиляции около 40 мин.

За 10 мин до окончания приготовления положить в щи душистый перец. Подавать со ржаными сухариками, в каждую порцию добавить по кусочку сливочного масла.

Борщ

250 г говядины, 250 г свинины, 1 свекла, 300 г белокочанной капусты, 1–2 клубня картофеля, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, 2 ст. ложки томатной пасты, 2 ст. ложки топленого масла, 1,6 л воды, 1 зубчик чеснока, 5–6 горошин черного перца, 2 лавровых листа, соль по вкусу.

Для подачи: по 1 пучку зелени петрушки и укропа, сметана.

Овощи почистить и нарезать соломкой. Обжарить в половине масла свеклу, добавить томатную пасту, перемешать, влить немного горячей воды и потушить под крышкой 10–15 мин. Отдельно на оставшемся масле обжарить морковь и лук. Мясо тщательно промыть, нарезать небольшими кусочками и уложить в три порционных горшочка. Подготовленные овощи разделить на три части, добавить в горшочки, залить горячей водой и посолить.

Горшочки накрыть крышками, поставить на нижнюю решетку аэрогриля и готовить 40–45 мин при температуре 260 °C и высокой скорости вентиляции. За 7-10 мин до окончания приготовления в борщ добавить толченый чеснок, перец, лавровый лист. Подавать борщ в горшочках со свежей рубленой зеленью и сметаной.

Болгарский фасолевый суп

1 стакан белой фасоли, 1,5 л горячей воды, 1 головка репчатого лука, 1 морковь, корень сельдерея и пастернака – по 1 шт., 2 помидора, 2 стручка сладкого перца, 3 ст. ложки растительного масла, 2–3 звездочки мяты, соль по вкусу.

Тщательно промытую фасоль предварительно замочить в подсоленной воде на 7–8 ч. Воду слить, фасоль переложить в керамический горшок.

Лук, морковь и коренья почистить, мелко нашинковать, слегка обжарить в растительном масле. Добавить в горшок, залить горячей водой и поставить в аэрогриль, накрыв крышкой. Готовить при температуре 260 ˚С и высокой скорости вентиляции в течение 30 мин.

Помидоры бланшировать в кипятке, очистить от кожицы, нарезать дольками. Перец очистить от семян, нашинковать соломкой.

Помидоры с перцем добавить в суп и варить еще 10–15 мин при тех же параметрах.

Готовый суп сразу посолить, заправить мелко нарубленной мятой и подержать в выключенном эрогриле еще несколько минут.

Блюда из мяса

Баклажаны, фаршированные рубленым мясом

1 большой баклажан, 300 г говяжьего фарша, 2 небольших красных помидора, 6 ст. ложек густой сметаны, 2 ст. ложки нарезанной зелени петрушки, белый или черный молотый перец и соль по вкусу.

Баклажан разрезать вдоль на две части. Ложкой осторожно вынуть мякоть, оставив небольшой слой у кожуры. Вынутую мякоть мелко порубить и смешать с мясным фаршем. Заправить солью и перцем. Все перемешать. Помидоры нарезать кружочками. Заполнить «лодочки» из баклажанов фаршем. Сверху уложить кружочки помидоров и залить сметаной. Уложить фаршированные половинки на низкую решетку и запекать 35–40 мин при высокой скорости и 200 °С. При подаче на стол посыпать зеленью петрушки.

Медальоны на решетке а аэрогриле

1 кусок свиной вырезки или кусок карбонада весом 600–800 г, 1 ст. ложка горчицы, 2 ст. ложки майонеза или оливкового масла, 1 ч. ложка сахарной пудры, соль, перец, 5–6 кусков бекона (по желанию).

Мясо нарезать поперек волокон порционными кусочками толщиной примерно 1 см и отбить. Натереть мясо солью и перцем.

Из остальных продуктов приготовить маринад: смешать масло (или майонез) с сахаром и горчицей.

Полученной смесью обмазать каждый кусочек мяса. Затем убрать мясо в холодное место на 30–40 мин. Аэрогриль разогреть до максимальной температуры. На среднюю решетку выложить кусочки мяса. Сверху на каждый кусочек мяса можно положить ломтик бекона (так мясо станет сочнее и приобретет копченый привкус).

Готовить мясо 10 мин с одной стороны, после чего перевернуть и готовить еще 8-10 мин.

Шашлык в аэрогриле

1 кг мяса с прослойками жира, 3–4 луковицы, 3–4 помидора, 1 лимон, 1 ст. ложка хорошего уксуса, перец и другие специи по вкусу, соль.

Мясо нужно нарезать кусочками так, чтобы на каждом кусочке было немного жира. Лук почистить и порезать крупными кусками (так чтобы его потом можно было нанизать на шампуры). Перемешать лук с мясом, посолить, поперчить, добавить специи, уксус и немного сока лимона. Оставить мариноваться мясо минимум на 2–3 ч.

После того как мясо промаринуется, его следует нанизать на шампуры вперемежку с овощами, помидорами и луком. Разложить шампуры на решетках аэрогриля и готовить при высокой температуре на средней скорости 20–30 мин до желаемой степени готовности мяса.

Шашлык из свинины в сметане с яблоками

600 г свинины, 2 яблока, 1–2 ст. ложки растительного масла, 3–4 ст. ложки яблочного уксуса, 1 стакан пива, 0,5 стакана сметаны, соль и перец – по вкусу.

Приготовить соус для шашлыка: яблоки очистить от кожуры, натереть на терке, смешать со сметаной и нагреть смесь до кипения. В охлажденную смесь добавить яблочный уксус и растительное масло, тщательно перемешать. Свинину для шашлыка нарезать кусочками, посолить, поперчить, полить приготовленным соусом и выдержать 2–3 ч в холодном месте. На дно колбы аэрогриля налить стакан пива.

Затем промаринованный шашлык из свинины надеть на шпажки, чередуя их с кольцами лука, и жарить в аэрогриле сначала 5–7 мин при температуре 235 ˚С и средней скорости, а потом около 40 мин при температуре 180 ˚С и средней скорости вентиляции.

Шейка, запеченная а фольге а аэрогриле

800–900 г свиной шейки, 100 г майонеза, чеснок, соль, перец, картофель (по желанию), фольга.

Нарезать шейку ломтями толщиной в 1,5–2 см. (важно не прорезать до конца, чтобы получилась «книжка»). Мясо натереть со всех сторон солью, перцем и чесноком (чеснок можно просто нарезать дольками и вложить 1–2 дольки в каждый разрез).

После этого смазать мясо майонезом, завернуть в фольгу и убрать в холодное место на ночь или на целые сутки. Затем выложить мясо на нижнюю решетку и готовить на высокой скорости 1–1,5 ч при температуре 250 °С.

Чтобы получить румяную корочку, за 15–20 мин до окончания готовности приоткрыть сверху фольгу. Так же можно в фольгу положить картофель, нарезанный ломтиками. Он впитает сок, и вы получите одновременно с мясным блюдом отличный гарнир.

Ирландское рагу

2 клубня картофеля, 1 морковь, 1 луковица, 2 сладких перца, 1 стакан зеленого горошка, 3–4 зубчика чеснока, половина небольшого кочана капусты, 300 г. мяса, 4 сосиски, 200 г готовых (соленых, маринованных, отварных) грибов, 3 ст. ложки кетчупа, лавровый лист, перец горошком, зелень, соль.

Мясо промыть и срезать сухожилия. Нарезать его небольшими кусочками и уложить на дно горшочков. Добавить измельченные грибы, кетчуп и специи. Овощи почистить. Картофель, сладкий перец и лук нарезать кубиками, а морковь – кружочками. Измельчить чеснок. Разложить овощи по горшочкам. Довести воду до кипения и посолить.

Горшочки залить соленым кипятком, установить их на нижнюю решетку аэрогриля. Готовить при высокой температуре и высокой скорости обдува I 25 мин, затем 15 мин при средней.

Нарезать сосиски кружочками и добавить в горшочки. Добавить горошек, перемешать и посыпать зеленью. И оставить томить еще 5-10 мин до готовности.

Котлеты

500 г телятины, 100 г репчатого лука, 1 зубчик чеснока, по 100 г петрушки и укропа, соль, перец по вкусу.

Мясо провернуть через мясорубку с луком, чесноком и мелко нарезанной зеленью. Полученный фарш перемешать, добавить соль и перец по вкусу. Для котлет можно взять и готовый фарш, добавив в него ингредиенты по вкусу.

Сделать котлеты примерно по 70-100 г. Положить на стимер (решетку), предварительно смазав ее растительным маслом.

Выпекать на средней решетке 25–30 мин на максимальной скорости и температуре 235 °С. На самую нижнюю решетку можно поставить тарелку или поддон, чтобы стекающий жир не капал на дно аэрогриля.

Бифштексы жареные

700 г говядины, 1 ст. ложка меда, 2 ст. ложки горчицы, 2 ст. ложки соевого соуса, 0,7 стакана столового вина, соль, перец по вкусу. 21

Мясо нарезать порционными кусками, немного посолить и поперчить.

Смешать соевый соус с горчицей и медом. Приготовленной смесью обмазать бифштексы и выдержать в холодном месте 2–3 ч.

На дно колбы аэрогриля налить вино. На смазанную маслом среднюю решетку аэрогриля выложить промаринованные бифштексы и жарить 20–30 мин при температуре 260 °С и высокой скорости вентиляции.

Блюда из птицы

Курица под майонезом

Куриное филе, репчатый лук, соль, перец, специи по вкусу, майонез, сыр.

Куриное филе помыть, обернуть целлофаном и отбить с двух сторон. Посолить, поперчить по вкусу, добавить приправу и выложить на фольгу. Порезать лук тонкими полукольцами поверх мяса, залить майонезом и посыпать тертым сыром.

Закрыть сверху фольгой и запекать при температуре 260 °С при высокой скорости 40 мин. Из них 25 мин с закрытой фольгой сверху, остальное время без фольги, до образования румяной корочки.

Куриные рулетики

Куриное филе, яблоки, чеснок, оливковое масло, соль, перец.

Куриное филе отбить, надрезать ножом вдоль волокон для придания формы. Посолить, поперчить.

Яблоки и чеснок мелко нарезать и смешать. Выложить начинку на филе, завернуть в рулет и скрепить зубочистками. Слегка смазать рулетики маслом.

Готовить в аэрогриле на средней решетке при температуре 205 ˚С и средней скорости.

Острые куриные крылышки

Куриные крылышки, соевый соус, растительное масло, чеснок, красный молотый перец.

Для маринада смешать соевый соус, масло, чеснок и перец в большой емкости. Положить туда куриные крылышки и перемешать. Поставить в холодное место мариноваться на 30 мин.

Слить маринад с крылышек и выложить в аэрогриль на верхнюю или среднюю решетку. Готовить в аэрогриле: 20–25 мин на высокой скорости при температуре 250 °C.

Копченые куриные крылышки

Куриные крылышки, майонез, растительное масло, чеснок, специи для курицы по вкусу, «жидкий дым».

Крылышки помыть, натереть специями, солью и майонезом. После этого смазать «жидким дымом» (использовать его совсем немного – чуть меньше 1 чайной ложки на 12 крылышек). Дать промариноваться 30 мин и более.

На дно аэрогриля положить ольховую или яблоневую стружку. Готовить 20–25 мин на средней и верхней решетке при температуре 250 ˚С и высокой скорости.

Куриные грудки а имбирном маринаде

200 г куриных грудок, маленькая луковица, 2 зубчика чеснока, 1 ст. ложка сока лимона, 1 ч. ложка тертого имбиря, карри.

Лук и чеснок измельчить, смешать с соком лимона, тертым имбирем и порошком карри. Выдержать куриные грудки в маринаде 4–6 ч.

Готовить на верхней решетке аэрогриля 15 мин при температуре 260 °С. Скорость средняя.

Шашлык из куриной грудки

200 г куриных грудок без кожи, 1 средний красный перец, 1 ч. ложка растительного масла, соус чили, 1 ч. ложка винного уксуса, имбирь, душистый перец, тимьян, соль.

Приготовить маринад из соуса чили, винного уксуса и специй. Курицу замариновать. Сладкий перец нарезать на кусочки шириной 2 см, смешать с растительным маслом и солью.

Нанизать на шампуры поочередно шашлык и перец. Готовить на средней решетке аэрогриля 15–20 мин при температуре 235 °C на средней

Курица-гриль а аэрогриле

Цыпленок, 2 ст. ложки майонеза, зелень, чеснок, 1 лимон, приправы (карри, перец, соль) по вкусу, петрушка, укроп.

Взять цыпленка, хорошо помыть, а затем обсушить. Внутрь можно положить зелень, чеснок, лимон. Обмазать смесью майонеза, карри и перца.

Поместить на среднюю решетку, под ней на нижнюю решетку – тарелку для жира. Готовить 40–50 мин при 260 °С до готовности.

Блюда из рыбы

Рулетики из морского окуня

Филе морского окуня, укроп, петрушка, лимон, чеснок, соль, перец.

Филе морского окуня посолить, поперчить, выложить на него нарезанную зелень укропа и петрушки, несколько очень тонких ломтиков лимона и нарезанного чеснока. Филе с начинкой свернуть рулетиками, скрепить зубочисткой.

Рулетики разложить на средней решетке аэрогриля и запечь при температуре 205 °С и средней скорости вентилятора в течение 15 мин.

Скумбрия по-венециански

Филе скумбрии, приправа для рыбы, петрушка, соль, перец, 5 зубчиков чеснока, оливковое масло.

Филе скумбрии поместить на смазанную маслом верхнюю решетку, присыпать специями для рыбы и готовить при температуре 200 °С в течение 20–30 мин, время от времени аккуратно переворачивая, до образования румяной корочки.

Пока рыба готовится, приготовить большое плоское блюдо. В отдельной емкости смешать немного оливкового масла, нарезанной петрушки, разрезанные пополам зубчики чеснока, дать настояться и вылить на дно блюда. Выложить готовую рыбу на блюдо, посолить, поперчить, оставить на 15–20 мин пропитаться соусом, пару раз перевернуть.

На следующий день рыба еще вкуснее! Таким же образом можно приготовить филе горбуши, но его необходимо предварительно выдержать в соке лимона.

Морской окунь, запеченный с цветной капустой

100 г филе морского окуня, 100 г цветной капусты, растительное масло, уксус, соль, специи.

Филе морского окуня посыпать специями, посолить, слегка сбрызнуть уксусом, обмазать растительным маслом. Выложить на фольгу цветную капусту и порезанное ломтиками филе окуня. Тщательно завернуть фольгу со всех сторон. Запекать на средней решетке аэрогриля в течение 20 мин при температуре 260 °С и высокой скорости вентиляции.

Рыба в кляре

600 г рыбного филе, 1 ч. ложка кардамона, 1 пучок укропа, 2 яйца, 4 ст. ложки муки, 150 мл молока, черный молотый перец, соль.

Нарезать филе на кусочки. Натереть солью, перцем и кардамоном. Посыпать укропом.

Отдельно взбить яйца с солью. Добавить муку и молоко. Тщательно перемешать.

Каждый рыбный кусочек обмакнуть в кляр. Выложить в посуду для запекания. Выпекать в аэрогриле на средней решетке в течение 15 мин при температуре 260 ˚С.

Затем уменьшить температуру до 235 ˚С и готовить еще 10 мин при средней скорости вентиляции. Готовое блюдо украсить зеленью.

Пикша а аэрогриле

Пикша, специи.

Пикшу очистить, промыть, нарезать на порционные куски, посыпать специями, посолить.

Запекать на средней решетке аэрогриля 20 мин при температуре 235 °C и средней скорости вентиляции.

Рыбная запеканка с картофелем

500 г филе морской рыбы, 500 г картофеля, 1 головка репчатого лука, 2 яйца, 2 ст. ложки топленого масла, соль и перец по вкусу.

Рыбу, очищенные картофель и лук пропустить через мясорубку. В приготовленный фарш добавить яичные желтки, посолить и поперчить. Тщательно перемешать. Выложить фарш в смазанную маслом форму для запекания. Накрыть форму фольгой, поместить на среднюю решетку аэрогриля и запекать 30 мин при температуре 205 °С и высокой скорости вентиляции. Затем фольгу снять и запекать еще 10 мин при той же температуре и средней скорости вентиляции до образования румяной корочки. Подавать на стол с томатным соусом.

Пикантная треска с сыром

600 г филе трески, 150–200 г майонеза, 100–150 г сыра, 1 головка репчатого лука, 1 морковь.

Филе трески нарезать маленькими кусочками, добавить специи по вкусу. Лук нарезать полукольцами, морковь нашинковать соломкой.

Рыбу выложить на противень, посыпать нарезанным луком и морковью, сверху смазать майонезом. Готовить блюдо в течение 20–25 мин при максимальных скорости вентиляции и температуре. За несколько минут до готовности рыбу посыпать сыром.

Рыбные котлеты

500 г рыбного филе (судак, треска, хек и т. п.), 1 головка репчатого лука, 1 яйцо, 0,25 стакана сметаны, 2 ломтика белого хлеба, 0,5 стакана молока, зелень петрушки, 2 ст. ложки сливочного масла, черный молотый перец и соль по вкусу.

Филе пропустить через мясорубку вместе с луком и размоченным в молоке хлебом. Добавить яйцо, сметану, соль и перец. Все хорошо вымешать.

Сформовать из фарша котлеты и выложить их на среднюю решетку. Запекать котлеты 10–20 мин при высокой скорости вентиляции и 200 °С. При подаче на стол полить котлеты растопленным сливочным маслом и посыпать измельченной зеленью петрушки.

Шашлык из креветок

300 г очищенных креветок, половинка лимона, соль.

Креветки нанизать на шпажки, чередуя с кусочками лимона, поместить в аэрогриль и готовить 6–7 мин при температуре 235 °C и средней скорости вентиляции. Шпажки с таким шашлыком можно располагать сразу на всех решетках аэрогриля. Важно только не укладывать их слишком плотно, чтобы оставалось место для равномерной циркуляции воздуха.

Скумбрия а аэрогриле

600 г скумбрии, 2 головки репчатого лука, 1 ст. ложка лимонного сока, 2 ст. ложки рубленого укропа, 3 ст. ложки сливочного масла, соль.

Скумбрию нарезать на кусочки, посолить и сбрызнуть лимонным соком. Примерно половину кусочков выложить на смазанную маслом фольгу, сверху положить нарезанный кольцами лук, посыпать укропом, а затем сверху выложить вторую порцию рыбы. Полить растопленным маслом и завернуть в фольгу.

Приготовленную рыбу положить на среднюю решетку аэрогриля и запекать при температуре 235 °С и средней скорости вентиляции 35 мин.

Форель, запеченная по-китайски

700 г филе форели, 1 небольшой пучок зеленого лука, 1 стручок сладкого перца, 3 ст. ложки соевого соуса, 1–2 ст. ложки лимонного сока, перец и соль.

Филе рыбы нарезать на порционные куски, сбрызнуть лимонным соком и выдержать в холодильнике 30 мин, затем посолить, поперчить, обмазать соевым соусом и выложить на фольгу, вырезанную в виде большого квадрата. Поверх рыбы положить нарезанный кольцами сладкий перец и посыпать зеленым луком.

Затем рыбу запаковать, положить на среднюю решетку аэрогриля и запекать 30–40 мин при температуре 235 °С и высокой скорости вентиляции.

Рыба в горчичном соусе

500 г филе трески, 60 г кедровых орехов, 2 ч. ложки горчицы, 1 ч. ложка порошка карри, 4 ст. ложки майонеза, 1 ст. ложка хрена, 1 пучок петрушки, сахар, соль.

Филе трески нарезать на небольшие кусочки.

Приготовить горчичный соус – для этого тщательно перемешать горчицу, майонез и хрен.

Кедровые орешки слегка обжарить на сковороде, посыпать измельченной петрушкой. Готовить в течение 2–3 мин на слабом огне.

Поместить приготовленную смесь в форму, сверху выложить рыбное филе, добавить сахар и соль по вкусу, залить горчичным соусом.

Готовить в аэрогриле в течение 30 мин при максимальных скорости вентиляции и температуре на средней решетке. За несколько минут до готовности рыбу сбрызнуть лимонным соком.

Рыба, тушенная в кефире

600 г филе трески, 5 помидоров, 3 головки репчатого лука, 1,5 стакана кефира, 4 ст. ложки сливочного масла, 2–3 ст. ложки тертого сыра, соль.

Лук почистить, нашинковать и спассеровать в масле.

Рыбу нарезать кусочками, посолить и сложить в смазанные маслом порционные горшочки, равномерно распределить лук, а сверху положить нарезанные кружочками помидоры. Добавить масло, залить кефиром.

Горшочки накрыть крышками, поставить в аэрогриль и готовить 25 мин при температуре 260 ˚С и высокой скорости вентиляции. Затем блюдо посыпать сыром, горшочки не накрывать, запекать 10–15 мин при температуре 205 ˚С и средней скорости вентиляции.

Минтай тушеный с томатами а майонезом соусе

700 г филе минтая, 3–4 помидора, 2 головки репчатого лука, 400 г зелени сельдерея, укропа и петрушки, 0,5 стакана растительного масла, 3 ст. ложки молотых грецких орехов, 2 зубчика чеснока, 0,5 стакана майонеза, перец и соль.

Не до конца размороженное филе минтая нарезать на порционные куски, посолить, поперчить и сложить в керамический горшок. Добавить пассерованный лук, очищенные и нарезанные дольками помидоры и рубленую зелень.

Приготовить соус: смешать толченый чеснок с маслом, майонезом и орехами. Полученной смесью залить рыбу с зеленью.

Горшок закрыть крышкой, поставить в аэрогриль и готовить 30 мин при температуре 260 °С и высокой скорости вентиляции.

Рис с рыбой

600 г замороженного филе рыбы, 200 г риса, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 400 мл горячей воды, 3 ч. ложки соевого соуса, специи (карри, чеснок, укроп, орегано, базилик, барбарис), соль по вкусу.

Филе рыбы нарезать небольшими кусочками и выложить в смазанную маслом глубокую посуду для запекания. Морковь и лук мелко порезать и выложить поверх рыбы. Все обильно посыпать специями и немного посолить.

Рис высыпать на рыбу с овощами, слой риса разровнять и полить соевым соусом. Все продукты залить горячей водой. Посуду закрыть фольгой.

Готовить 40 мин при температуре 260 °С на нижней решетке при высокой скорости вентилятора.

Блюда из овощей

Запеканка из цветной капусты в аэрогриле

400 г цветной замороженной капусты, 1 банка фасоли, консервированной в томатном соусе, 100 мл горячей воды, 3 яйца, чеснок, карри, укроп, петрушка, соль по вкусу.

Замороженную цветную капусту выложить в смазанную маслом форму для запекания. Туда же добавить фасоль вместе с соусом и влить воду.

Готовить на средней решетке, при температуре 205 °C примерно 20 мин. Затем взбить яйца и долить в форму. Запекать еще 20 мин при температуре 260 °C.

Оладьи из кабачков в аэрогриле

3 молодых кабачка, 1 яйцо, 2 ст. ложки муки, 1 ч. ложка оливкового масла, соль.

Кабачки очистить, натереть на терке тонкой соломкой. Добавить яйцо, муку, оливковое масло и немного соли. Перемешать, выложить ложкой на смазанный оливковым маслом противень.

Поставить кабачковые оладьи в разогретый аэрогриль и запекать при температуре 260 °C, на средней решетке и при высокой скорости вентилятора до готовности. Подавать кабачковые оладьи со сметаной.

Кабачки тушеные а горшочке

200 г кабачков, 1 помидор, соль по вкусу, зелень.

Кабачки очистить от кожицы, если она грубая, порезать кубиками. Помидор тоже нарезать кубиками. Сложить овощи в горшочек, посолить. Залить на $^1/_4$ кипятком, закрыть крышкой.

Томить при высокой скорости и температуре 260 °С 30 мин. Посыпать зеленью.

Фаршированные кабачки

2 небольших кабачка, 1 морковь, 1 плавленый сырок, 1 клубень картофеля, 1 репа, 1 помидор, 1 небольшой кусочек сыра, 2 зубчика чеснока.

Кабачки очистить, разрезать вдоль пополам и аккуратно удалить из них середину.

Морковь, картошку, репу очистить и натереть на средней терке. Помидор и чеснок мелко нарезать. Сыр и плавленый сырок натереть. Все тщательно перемешать.

Половинки кабачков нафаршировать и соединить между собой попарно. Фаршированные кабачки положить в рукав для запекания.

Готовить на средней решетке аэрогриля 25 мин при температуре 230 ˚С и высокой скорости.

Печеные кабачки

Кабачок, зелень, чеснок, столовый уксус.

Кабачки помыть, удалить сердцевину, нарезать кольцами толщиной 1,5 см. Слегка посолить.

Запекать на верхней и средней решетках в течение 20 мин при температуре 260 °С. Скорость высокая. Посыпать мелко порубленной зеленью и чесноком, слегка сбрызнуть столовым уксусом.

Кабачки, тушенные с рисом и морковью

Небольшой кабачок, 1 морковь, 100 г риса, специи (чеснок, соль, карри, укроп) по вкусу, 100 мл горячей воды.

Кабачок почистить, порезать и сложить в глубокую жаропрочную посуду. Сверху высыпать рис.

Морковь почистить, натереть на средней терке и выложить на рис. Добавить специи и залить горячей водой. Посуду накрыть фольгой, готовить на нижней решетке аэрогриля 30 мин при температуре 260 °С.

Спекло, тушенная с морковью

300 г вареной свеклы, 200 г моркови, 1 корень петрушки, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка молока, 1 ст. ложка муки, 1 ст. ложка сахара,4 ст. ложки сливочного масла, соль по вкусу.

Вареную свеклу почистить и натереть на крупной терке. Морковь и корень петрушки натереть на крупной терке и обжарить в сливочном масле. Овощи перемешать и выложить в смазанный маслом керамический горшок.

Муку обжарить на сухой сковороде до золотистого цвета, осторожно влить в нее горячее молоко, посолить, добавить сахар и лимонный сок, все хорошо перемешать. Приготовленным горячим соусом залить овощи.

Горшок с овощами накрыть, поместить в аэрогриль и томить блюдо около 30 мин при температуре 260 °С и высокой скорости вентиляции.

Плои из овощей в горшочках

400–500 г риса, 2–3 моркови, 2–3 помидора, 100 г консервированной кукурузы, специи (молотая паприка, куркума, барбарис, красный молотый перец) по вкусу.

Рис засыпать в горшочки. Все остальные компоненты нарезать и добавить к рису (морковь лучше натереть на крупной терке).

Залить все крутым кипятком, закрыть горшочки крышками и готовить блюдо в аэрогриле в течение 45 мин при температуре 260 °С.

Тыква с рисом и изюмом

500 г тыквы, 1 стакан отварного риса, 100 г изюма, 1,5–2 стакана молока, 50 г сахара, 50 г сливочного масла.

Изюм залить горячей водой и оставить до набухания. Тыкву натереть на терке. В смазанный маслом керамический горшок выложить отварной рис, сверху положить слой тыквы, затем изюм.

В горячем молоке развести сахар и залить им рис с тыквой. Добавить сливочное масло.

Горшок поставить в аэрогриль и томить 30 мин при температуре 260 °С и высокой скорости вентиляции.

Запеканка из макарон с замороженными овощами

250 г макарон, 1 пачка замороженных овощей «Лечо», 2 яйца, 100 г сметаны, 1 ст. ложка тертого сыра, специи (карри, чеснок, смесь «Травы итальянской кухни» по вкусу).

Макароны отварить и обжарить с овощами.

Выложить в смазанную маслом форму и залить смесью сметаны с яйцами и специями. Посыпать тертым сыром.

Запекать на средней решетке аэрогриля 20 мин при температуре 205 °C.

Рис с чечевицей и кукурузой в аэрогриле

200 г риса, 100 г чечевицы, 1 морковь, 250 г консервированной кукурузы, 400 мл горячей воды, специи (чеснок, карри, укроп, петрушка, соевый соус, барбарис) по вкусу.

Рис с чечевицей положить в глубокую посуду. Морковь почистить и потереть на крупной терке, выложить сверху на рис. Далее выложить кукурузу и добавить специи. Залить все горячей водой и закрыть фольгой. Готовить на нижней решетке аэрогриля 40 мин при температуре 260 °С.

Грибы, запеченные с белым хлебом

300 г шампиньонов или белых грибов, 300 г белого хлеба, 3 ст. ложки сливочного масла, 2 яйца, 0,5 стакана молока, 1 пучок зелени укропа, 2 ст. ложки молотых сухарей, соль.

Грибы промыть, несколько раз ошпарить кипятком, охладить и нашинковать. Выложить на сковороду с растопленным маслом и обжарить, затем добавить немного горячей воды, посолить, немного потушить под крышкой. К тушеным грибам добавить рубленую зелень укропа и перемешать.

Взбить яйца, смешать с молоком, посолить и тщательно перемешать. Предварительно очищенный от корок хлеб нарезать небольшими ломтиками, обмакнуть каждый в молочно-яичную смесь и выложить в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму для запекания, чередуя слоями хлеб с тушеными грибами. Последним слоем должен быть хлеб. Полить оставшимся растопленным маслом и поставить форму в аэрогриль.

Запекать в течение 15–20 мин при температуре 235 °С и средней скорости вентиляции.

Блюда из картофеля

Картофель с орехово-гранатовым соусом

3–4 клубня картофеля, 2–4 ч. ложки ядер грецких орехов, 250–400 мл гранатового сока, 2–3 зубчика чеснока, 1–2 ч. ложки измельченной зелени, соль.

Измельчить ядра грецких орехов, зелень, чеснок, все смешать, залить гранатовым соком и добавить соль по вкусу. Тщательно перемешать. Очистить картофель, нарезать кубиками. Запечь картофель в аэрогриле на среднем уровне и при максимальной температуре в течение 40–50 мин.

Когда картофель приготовится, выложить его в салатник и полить сверху приготовленным соусом. Желательно, чтобы гранатовый сок, использующийся для приготовления этого блюда, был кисловатым.

Картофель с черносливом

250 г картофеля, 100 г чернослива, 1 ч. ложка меда, 1 ч. ложка сахара, 1 ст. ложка сливочного масла, специи (тмин, мускатный орех, имбирь, соль) по вкусу.

Промыть чернослив, вынуть из него косточки и замочить. Картофель почистить и нарезать тоненькими кружочками. Форму смазать маслом, на дно равномерно выложить картофель. Сверху выложить чернослив. Добавить специи, мед, сахар и масло. Залить горячей водой так, чтобы она покрыла продукты.

Накрыть форму фольгой и поставить на нижнюю решетку аэрогриля на 15 мин при температуре 260 ˚С. После чего фольгу снять.

Убавить температуру до 235 ˚С и продолжить готовить до тех пор, пока не выкипит вода.

Крошка-картошка

4 крупных клубня картофеля, сливочное масло по вкусу, немного сыра, зелень.

Картофель хорошо вымыть и завернуть в фольгу. Запекать на средней решетке при температуре 260 °С 60 мин. Картофель вынуть и разрезать вместе с фольгой почти до конца. Внутренность картошки аккуратно разрыхлить вилкой, добавить масло и тертый сыр. Все тщательно перемешать. Крошку-картошку посыпать зеленью.

Картофель фри а аэрогриле (вариант 1)

Замороженный картофель фри, растительное масло, соль по вкусу.

Взять замороженный картофель фри. Разогреть аэрогриль. Выложить картофель в стиммер, посолить и сбрызнуть небольшим количеством подсолнечного масла. Готовить на верхней решетке 10 мин при 250 °C и максимальной скорости вентилятора, затем перевернуть и обжаривать еще 10–15 мин до готовности.

Картофель фри а аэрогриле (вариант 2)

Картофель, соль, перец по вкусу.

Нарезать картофель кусочками, смешать с солью и перцем. Выложить на среднюю решетку аэрогриля на 20 мин при высокой скорости вентиляции и максимальной температуре.

Каши в аэрогриле

Пшенная каша в тыкве с инжиром и орехами

1 тыква, 1 горсть лесных орехов, 1 горсть изюма, 10 шт. сушеного инжира, 60 г пшенной крупы, 200 г воды, 200 мл сливок, соль.

Пшенную крупу промыть, залить холодной водой, переложить в кастрюлю, залить водой, втрое превышающей объем крупы, посолить и отварить пшено до готовности. Изюм и инжир залить кипятком и оставить минут на 30, чтобы сухофрукты размягчились.

Орехи поджарить на сухой сковороде, постоянно помешивая, чтобы не подгорели. Еще горячими ошелушить, переложить в полотняный мешочек или завернуть в полотенце и раздробить. Например, скалкой.

Тыкву вымыть, срезать верхушку, удалить семена и мякоть и выскоблить лишнюю мякоть, которая очень твердая Это самая трудоемкая часть работы. Толщина стенок тыквы не должна превышать полутора сантиметров. Иначе то, что будет внутри, не пропарится как следует, а верхняя часть (кожица и мякоть) – сгорят. Тыкву поставить на нижний уровень в аэрогриль, установить температурный режим 200 ˚С, время – 10 мин и слегка поджарить.

Пшенную кашу выложить в глубокую миску.

Слить воду с сухофруктов, инжир порезать на маленькие кусочки и добавить к каше. Туда же высыпать орехи. Влить 200 мл сливок, перемешать. Выложить в подготовленную тыкву и закрыть крышкой.

Поставить в аэрогриль, температура —200 ˚С, время – 30 мин. Через 30 мин снять тыквенную крышку и запекать еще 15 мин при температуре 170 ˚С.

Пшенная каша в горшочке

8 ст. ложек пшена, 1 л молока, 2 яйца, сливочное масло, сахар и соль по вкусу.

Пшено тщательно промыть, всыпать в горшочек, залить молоком и, закрыв крышкой, томить на низкой решетке 30–40 мин при температуре 205 °С и низкой скорости вентиляции. Вынуть кашу из аэрогриля, добавить по вкусу сахар, масло, хорошо взбитые яйца.

Все тщательно перемешать и снова поставить в аэрогриль на 5–7 мин с открытой крышкой.

Каша гречневая на молоке

100 г гречневой крупы, 1 стакан молока.

Гречу промыть. Засыпать в горшочек. Залить стаканом холодного молока. Потомить на нижней решетке аэрогриля при температуре 260 °С и высокой скорости 15 мин под крышкой и еще 15 мин без крышки.

Гречневая каша с морковью и чечевицей

100 г гречневой крупы, 50 г чечевицы, 1 морковь, 450 мл горячей воды, томатная паста или кетчуп по вкусу, специи и зелень (чеснок, карри, укроп, петрушка, барбарис) по вкусу.

Тщательно промытые гречу и чечевицу высыпать в глубокую посуду. Туда же выложить очищенную и натертую на крупной терке морковь. Добавить специи и томатную пасту.

Готовить на нижней решетке аэрогриля около 25 мин при температуре 260 ˚С.

Каша гречневая с соевым мясом и фасолью

250 г гречневой крупы, 80 г соевого мяса, 1 банка консервированной фасоли в томатном соусе, 1 морковь, 700 мл горячей воды, специи: карри, чеснок, укроп, соль, смесь «8 овощей».

В смазанную маслом глубокую посуду высыпать промытую крупу. Сверху выложить натертую на крупной терке морковь. Затем выложить соевое мясо и посыпать специи. Выложить фасоль вместе с соусом. Все разровнять и залить горячей водой. Посуду накрыть фольгой и поставить на среднюю решетку.

Готовить 40 мин при температуре 260 °С. За 15 мин до окончания снять с фольгу и продолжить приготовление блюда в открытой посуде.

Каша кукурузная с сухофруктами

150 г кукурузной крупы, 1 небольшая морковь, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 горсть сухофруктов, 450 мл горячей воды, сахар и специи (имбирь, корица, ванильный сахар) по вкусу.

В глубокую посуду высыпать тщательно промытую кукурузную крупу. Добавить специи и сахар. Морковь почистить, натереть на крупной терке и выложить поверх крупы. Сверху выложить сухофрукты, если они крупные, например курага, их стоит предварительно порезать. Положить сверху кусочек масла и залить все горячей водой. Часть воды можно заменить молоком.

Посуду накрыть фольгой и готовить на нижней решетке аэрогриля 25 мин при температуре 260 °С.

Каша рисовая с морковью

1 стакан риса, 2 стакана воды, 1 морковь, 3 ст. ложки сливочного масла, соль по вкусу.

Морковь почистить, натереть на средней терке, сложить в смазанный маслом керамический горшок, добавить рис, залить горячей подсоленной водой и положить

масло. Горшок накрыть крышкой, поставить в аэрогриль и готовить около 45 мин при температуре 260 °С и высокой скорости вентиляции.

Гороховая каша с колбасой

1,5 стакана сухого гороха, 200 г копченой колбасы, 100 г сливочного масла, 1 ст. ложка консервированного горошка, петрушка, соль.

Поставить горох замачиваться на несколько часов. Воду слить, горох выложить в посуду. Мелко нарезать колбасу и перемешать с горохом. Залить горячей водой. Посолить и накрываем крышкой. Готовить в аэрогриле в течение 40 мин при температуре 260 °С и высокой скорости вентиляции. В процессе приготовления 1–2 раза кашу необходимо перемешать, каждый раз добавляя кусочек масла. Подать украшенной консервированным горошком и петрушкой.

Овсянка

100 г овсяных хлопьев «Геркулес», сахар.

Овсяные хлопья засыпать в горшочек, залить кипятком до половины объема. Немного подсластить. Закрыть крышкой. Томить на нижней решетке аэрогриля 20 мин при высокой скорости вентиляции и температуре 260 °С.

Блюда из яиц

«Царский» завтрак

0,5 кг помидоров, 2 болгарских перца, репчатый лук, 4 яблока (лучше антоновка), 4 яйца, 0,7 стакана молока, соль, перец по вкусу.

Помидоры, болгарский перец, лук нарезать, посолить, поперчить. Яблоки натереть на крупной терке. Яйца взбить с молоком. В глубокую форму, смазанную маслом, сложить помидоры, перец, лук, сверху положить натертые яблоки. Залить все взбитыми яйцами.

Печь около 25–30 мин на нижней решетке аэрогриля при температуре 205 °С. Скорость средняя.

Омлет со сладким перцем

2 крупных сладких перца, 1 средняя луковица, 2 средних помидора, 4 яйца, 0,5 стакана молока, брынза.

Перец промыть, удалить сердцевину, нарезать крупными квадратами. Лук нарезать кольцами. Помидоры нарезать дольками или кубиками. Уложить все в тефлоновую форму для запекания. Яйца взбить с молоком и залить этой смесью овощи с брынзой. Запекать на средней решетке аэрогриля 25–30 мин при температуре 205 ˚С при средней скорости.

Омлет для сладкоежек

4–5 яиц, 4 ч. ложки сахара, 4 ч. ложки муки, 50 г сливочного масла, 250 г варенья или сахарной пудры, корица.

Отделить яичные белки от желтков. Желтки перемешать с корицей и сахаром, а белки взбить с мукой. После этого соединить желтки с белками и добавить к ним предварительно растопленное сливочное масло.

На хорошо разогретую и смазанную форму вылить тесто и готовить в течение 10–15 мин на верхней решетке аэрогриля.

В качестве заключительного штриха добавить к получившемуся омлету варенье или посыпать его сахарной пудрой.

Яйца вкрутую и всмятку

Яйца.

Перед приготовлением яиц аэрогриль обязательно прогреть! На верхней решетке при температуре 205 °C готовить 10 мин всмятку и 15 мин вкрутую. После приготовления опустить яйца в холодную воду, чтобы лучше очистились.

Омлет с сыром

5 *яиц, 1 ст. ложка зелени, 2 ст. ложки сыра, 2 ч. ложки сливочного масла, 1 стакан молока.*

Зелень порубить. Сыр натереть на терке. Яйца взбить с молоком, посолить, добавить сыр. Вылить массу в форму, смазанную маслом, и запечь в аэрогриле в течение 20 мин при температуре 235 °С. Скорость средняя.

При подаче на стол посыпать зеленью.

Яичница по-французски

7 яиц, 100 г сыра, 2 ст. ложки укропа, соль.

Укроп порубить, сыр натереть на терке. Яйца и укроп хорошо взбить. Посолить и поперчить. Аэрогриль прогреть с формой. Выпекать в смазанной маслом форме при температуре 205 °С 10–15 мин.

Когда яичница немного поджарится, на ее середину положить сыр и довести до готовности. Скорость средняя.

Горячие закуски

Закуска «Сила любви»

2 крупных помидора, 2 яйца, зелень, соль, перец.

Пока аэрогриль разогревается, срезать верхушки и вынуть сердцевину у помидоров. Сырые яйца разбить в помидоры, посолить и поперчить.

Запекать помидоры в аэрогриле 35 мин при температуре 235 ˚С на нижней решетке при средней скорости.

Рулетики из лаваша в аэрогриле

200 г российского сыра, 300–400 г копченой колбасы, кетчуп, лаваш, растительное масло.

Лаваш смазать кетчупом. Сверху положить тонко порезанную кружочками или соломкой соломкой. Посыпать все тертым сыром.

Лаваш свернуть рулетом, порезать на кусочки, уложить на противень, смазанный растительным маслом, и выпекать в аэрогриле 15–20 мин, пока лаваш не зарумянится, при температуре 220 ˚С.

Фаршированные сушки

250 г простых сушек, 300 г мясного фарша, 100 г сыра, 3 ст. ложки густого майонеза, 2 стакана молока, зелень петрушки или укропа по вкусу.

Сушки замочить в молоке, чтобы они стали мягкими, но не потеряли форму. Сыр натереть на мелкой терке. Фарш посолить и перемешать. Сушки разложить в форме, затем поставить ее на низкую решетку. Середину каждой сушки наполнить мясным фаршем, сверху положить немного майонеза и по маленькой щепотке тертого сыра.

Запекать 20 мин при 260 °С и высокой скорости. При подаче на стол сушки посыпать мелко нарезанной зеленью.

Суфле из куриной грудки

150 г филе куриной грудки, 1 яичный белок, 50 мл молока, 1 ст. ложка пшеничной муки первого сорта, соль.

Филе пропустить через мясорубку несколько раз. Смешать с яичным белком, добавить молоко, хорошо взбить массу миксером или венчиком. Для густоты добавить муку, слегка посолить. Массу выложить в антипригарную форму для запекания и закрыть фольгой.

Готовить на средней решетке при температуре 260 °C и высокой скорости 30 мин.

Грудинка с черносливом на шпажках

200 г не очень сладкого чернослива, 200 г грудинки с прослойками мяса, 100 г грецких орехов, зубочистки или шпажки из дерева.

Чернослив залить теплой водой на 3–5 мин. Затем слить воду. Чернослив обсушить и вынуть косточки. В каждый чернослив завернуть половинку грецкого ореха, а сам чернослив завернуть в ломтик грудинки и закрепить шпажкой.

Разложить на верхней решетке аэрогриля и готовить при высокой температуре 10–15 мин до тех пор, пока грудинка не покроется золотистой корочкой.

Чернослив можно начинять не только орехами, но и сыром, сухариками и т. д.

Десерты

Домашний йогурт

1 л молока, 2–3 ст. ложки закваски.

Если у вас нет закваски – вы можете заменить ее обычным покупным йогуртом (именно йогуртом, а не йогуртером!) без красителей и добавок (фруктов или ягод).

Молоко вскипятить на нижней решетке аэрогриля и дать остыть до 40 °С. После остывания добавить закваску и поставить в теплое место, через 6–7 ч йогурт готов.

Домашний творог

3–4 л простокваши.

Поставить емкость с простоквашей на нижнюю решетку аэрогриля.

Начать с температуры 260 °С, время —40 мин, скорость высокая, пока простокваша хорошо не свернется (творожная масса отделится от сыворотки).

Затем сбавить температуру до 120 °С, скорость поменять на низкую и готовить еще 30 мин, тогда творог еще более уплотнится. Оставить остывать в аэрогриле.

Остывший творог откинуть в марлевый мешочек и дать стечь.

Чтобы творог получился сухим, мешочек после стекания сыворотки нужно положить под гнет на ночь.

Яблоки, печенные с творогом

6 яблок, 100 г творога, 1 яичный желток, 0,25 стакана сахарного песка.

Творог смешать с сахаром и желтком, тщательно растереть.

Яблоки вымыть, удалить из них сердцевину с семенами и надрезать в нескольких местах кожуру. Внутрь каждого яблока положить по 1 ст. ложке творожной массы. Яблоки уложить в форму и сбрызнуть водой.

Поставить форму на низкую решетку и запекать яблоки 15–20 мин при высокой скорости и 180 °С.

Творожная запеканка

1 пачка творожной массы, 2 яйца, 4 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки манной крупы, 0,5 стакана молока, специи – имбирь, корица, ванильный сахар.

Все ингредиенты объединить и смешать до однородной массы. Получившееся тесто вылить в форму для запекания.

Поставить в предварительно прогретый аэрогриль и запекать при температуре 205 ˚С в течение 40 мин. Решетка средняя, обдув средний.

Если в аэрогриле всего одна скорость обдува (высокая), то поставить запеканку на нижнюю решетку аэрогриля.

Заготовки

Консервированные огурцы

Огурцы, укроп с семенами, корень хрена, чеснок, лавровый лист, душистый перец.

Для маринада: на 1 л воды —2 ст. ложки соли, 3 ст. ложки сахара, 9,5 ч. ложек 9 % – го уксуса.

Огурцы заложить в большую кастрюлю или ведро на 6–8 ч.

Приготовить маринад: воду с солью, сахаром и уксусом довести до кипения.

В банки уложить специи, огурцы, залить горячим маринадом и стерилизовать 10 мин в аэрогриле при температуре 260 °С и высокой скорости, после чего банки сразу же закатать.

Икра грибная

Грибы, репчатый лук, морковь, растительное масло, соль.

Уложить грибы в кастрюлю, залить водой, довести до кипения, снять и промыть проточной водой, после чего пропустить через мясорубку вместе с луком и морковью.

Поместить полученную смесь в керамический горшок и томить в аэрогриле около 40–50 мин до выпаривания жидкости. Первые 20 мин – при максимальных температуре и скорости, затем снизить температуру до 180 °С и средней скорости. По окончании программы достать горшочек из аэрогриля, добавить по вкусу соль и растительное масло и разложить по банкам.

Банки накрыть металлическими крышками и поставить в аэрогриль на 20–30 мин. Температура 150 °С. Скорость средняя. Затем банки сразу же закатать.

Варенье из кабачков

1 кг подготовленных кабачков, 1 кг сахара, 1 лимон.

Кабачки почистить, освободить от семян, натереть на крупной терке. Лимон ошпарить кипятком и натереть на средней терке вместе с цедрой.

Смешать лимон и кабачок, засыпать сахаром, все перемешать и дать постоять 30 мин.

Поставить смесь в аэрогриль, довести до кипения и, снизив температуру до 205 °С, варить еще 10–15 мин. Скорость высокая.

Лечо

2 кг помидоров, 2 кг перцев, 1 кг лука, 1 кг моркови, 0,5 л растительного масла, соль, сахар по вкусу.

Из помидоров отжать сок. Овощи красиво нарезать. Разложить нарезанные овощи по чистым банкам, добавить подсолнечное масло, приготовленный томатный сок и тушить в аэрогриле 30 мин при температуре 180 °С. Скорость высокая.

Янтарный конфитюр из яблок

На 1 кг яблок – 800 г сахара.

Яблоки помыть, очистить от косточек, пропустить через мясорубку, добавить сахар.

Разложить массу по банкам и потомить в аэрогриле первые 15 мин при температуре 235 °С. Скорость высокая. Затем снизить температуру до 150 °С и подержать банки еще 20–30 мин. Скорость средняя.

Желе из черной смородины

1 кг черной смородины, 0, 5 кг сахара, 150 мл воды.

Ягоды промыть, высушить и поместить в посуду для приготовления. Залить ягоды горячей водой и поставить посуду в аэрогриль. На высокой скорости вентилятора при температуре 235 °С томить ягоды на протяжении 10 мин. Затем высыпать половину сахара и томить ягоды еще 10 мин. После этого высыпать оставшийся сахар и держать ягоды еще 10 мин.